

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.05.25.

Kedd
2026.05.26.

Szerda
2026.05.27.

Csütörtök
2026.05.28.

Péntek
2026.05.29.

Reggeli

-Tej (L)
-Kakaós gabonagolyó TK.
(G, L, F, O, D)

S:0,1, E:185,0, ZS:6,1, T:3,6, F:7,6,
CH:24,4, C:13,8, Ca:240,0

-Narancsos limonádé
-Tojáskrém (T, L, M, Z)
-Rozskenyér (G)
-Póréhagyma

S:0,5, E:266,0, ZS:9,0, T:2,7, F:8,3,
CH:36,0, C:5,7, Ca:21,6

Tízórai

-Alma

S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2,
CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9

-Banán

S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3,
CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5

Ebéd

-Zöldborsóleves (G, Z, M, L,
T, O, S, K)
-Bolognai tészta** (Z, L, G,
T, O, M, S)

S:1,9, E:546,0, ZS:19,4, T:3,1, F:29,1,
CH:59,0, C:6,4, Ca:147,7

-Almaleves (L, G)
-Csirkehúsos zöldséges
bulgur (G, O)

S:0,7, E:300,0, ZS:5,2, T:1,1, F:17,5,
CH:41,9, C:0,7, Ca:37,6

Uzsonna

-Csemege karaj
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Zöldpaprika

S:0,6, E:269,0, ZS:8,3, T:0,5, F:9,7,
CH:33,6, C:0,0, Ca:1,1

-Tavaszi felvágott-sócsökk.
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiörlésű
kenyér (G, F, O, S)
-Kígyóuborka

S:1,1, E:185,0, ZS:8,8, T:2,8, F:6,0,
CH:18,6, C:2,5, Ca:73,0

Összesen

S:2,6, E:1039,0, ZS:34,0, T:7,3, F:46,6,
CH:127,4, C:20,2, Ca:396,7

S:2,3, E:817,0, ZS:23,2, T:6,7, F:40,1,
CH:111,7, C:18,1, Ca:214,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid